



<i>Data</i>	02/07/18	03/07/18	04/07/18	05/07/18	06/07/18
1ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/flocos de milho	Vitamina de fruta Biscoito doce	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Leite c/achocolatado Biscoito doce
Almoço	Omelete c/abóbora, arroz e feijão, salada de tomate e fruta	Frango ao molho c/polenta, arroz e feijão, salada de pepino e fruta	Carne moída c/berinjela, arroz e feijão, salada de tomate e fruta	Feijão nutritivo (feijão c/carne e cenoura), arroz e salada de brócolis e fruta	Macarrão c/frango ao molho de abobrinha, salada de acelga e fruta
<i>Data</i>	09/07/18	10/07/18	11/07/18	12/07/18	13/07/18
2ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Feriado - Revolução Constitucionalista	Vitamina de fruta Biscoito salgado	Leite c/flocos de milho	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Leite c/achocolatado Biscoito doce
Almoço		Frango c/cenoura, arroz e feijão e salada de beterraba e fruta	Peixe c/tomate e pimentão, arroz e feijão, purê de mandioquinha e fruta	Frango c/batata-doce, arroz e feijão e salada de tomate e fruta	Macarrão c/carne moída ao molho e salada de couve-flor e fruta
<i>Data</i>	16/07/18	17/07/18	18/07/18	19/07/18	20/07/18
3ª Semana	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Vitamina de Fruta Biscoito doce	Leite c/achocolatado Biscoito salgado	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Leite c/achocolatado Bolo Simples	Vitamina de Fruta Biscoito doce
Almoço	Salada de ovos c/tomate e batata, Arroz e feijão e fruta	Carne em cubos c/cará, arroz e feijão, salada de cenoura e fruta	Feijão preto c/carne suína, arroz, couve refogada e farofa e fruta	Carne em cubos c/mandioca, arroz e feijão, salada de tomate e fruta	Macarrão c/frango ao molho de berinjela, e salada de repolho e fruta
<i>Data</i>	23/07/18	24/07/18	25/07/18	26/07/18	27/07/18
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Entrada Manhã/Tarde	Leite c/achocolatado Biscoito doce	Vitamina de Fruta Biscoito Salgado	Leite c/flocos de milho	Leite c/achocolatado Bisnaguinha c/margarina	Vitamina de Fruta Biscoito doce
Almoço	Frango c/inhame, arroz e feijão, salada de tomate e fruta	Carne moída c/lentilha, arroz e salada de beterraba e fruta	Peixe c/alho-poró, arroz e feijão, salada de cenoura e fruta	Macarrão c/frango ao molho e abobrinha, salada de brócolis e fruta	Carne em cubos c/chuchu, arroz e feijão e salada de alface e fruta



Data	30/07/18 Segunda-feira	31/07/18 Terça-feira	01/08/18 Quarta-feira	02/08/18 Quinta-feira	03/08/18 Sexta-feira
5° Semana					
Entrada Manhã/Tarde	Vitamina de Fruta Biscoito Salgado	Leite c/flocos de milho	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Leite c/achocolatado Pão c/margarina	Vitamina de Fruta Biscoito doce
Almoço	Farofa de ovos, arroz e feijão, salada de cenoura e fruta	Carne moída c/cará, arroz e feijão, salada de tomate e fruta	Carne c/abobrinha, arroz e feijão, salada de acelga e fruta	Feijão nutritivo (feijão c/carne e cenoura), arroz e salada de couve e fruta	Macarrão c/frango ao molho de berinjela, salada de vagem e fruta

Orientações:

1. O EXTRATO DE TOMATE deve ser utilizado nas preparações descritas: "ao molho".
2. Em preparações com carne, frango e peixe utilizar legumes para dar cor e sabor;
3. Não utilizar sal, óleo e açúcar em excesso;
4. Os itens de Hortifrutis poderão sofrer alterações conforme sazonalidade;
5. Faça a quantidade certa de alimentos, evitando assim o desperdício. Informar ao DEPAE qualquer alteração na quantidade de alunos;
6. Cardápio poderá sofrer modificações;

Informação Nutricional (média semanal)*

Julho	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Carboidrato (g)	Lipídio (g)	Fibra (g)	Vitaminas		Mineirais			
						A (ug)	C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Magnésio (mg)	Zinco (mg)
1° Semana	444,0	17,0	66,1	13,3	5,8	323,4	49,8	294,6	7,1	45,0	3,6
2° Semana	453,3	17,3	68,5	13,2	7,1	316,5	126,4	293,2	6,8	42,2	3,6
3° Semana	449,6	16,3	66,9	13,9	5,3	256,7	54,1	309,6	6,9	38,0	3,7
4° Semana	449,5	18,4	66,9	13,0	6,1	302,4	120,7	287,2	7,0	40,3	3,6

*O Cálculo do valor nutricional do cardápio foi realizado com base nas porções recomendadas para as crianças de período parcial e de acordo com cada faixa etária, atendendo as exigências conforme o Programa Nacional da Alimentação Escolar (Resolução N°26, de 17 de Junho de 2013).